

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории  
и педагогики искусства

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИИ В ФИТНЕСЕ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

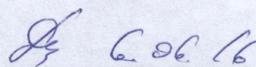
Студентки 5 курса 531 группы

Направление подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура»  
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

Институт искусств

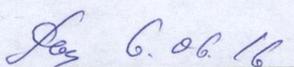
Летунович Тамары Владимировны

Научный руководитель  
Профессор, докт. пед. наук

  
подпись, дата

И.Э. Рахимбаева

Зав. кафедрой  
Профессор, доктор пед. наук

  
подпись, дата

И.Э. Рахимбаева

Саратов 2016 год

**Введение.** Фитнес – понятие прочно вошедшее в жизнь современного человека. Это явление для большинства людей отождествляется со здоровым образом жизни, так как включает в себя ряд принципов соответствующих правильному образу жизни. Это и здоровое питание, пропаганда правильного распорядка дня и, конечно же, сбалансированные физические нагрузки.

Ритм жизни современного общества становится все менее подвижным. Урбанизация и развитие прогресса приводит к тому, что человек стал меньше двигаться и это в первую очередь негативно сказывается на его физической форме. В итоге, все больше людей страдают от избыточной массы тела, увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата. Ухудшение экологии так же неблагоприятно сказывается на нашем здоровье. Стресс и информационные перегрузки ослабляют иммунитет.

Поэтому важнейшим фактором, определяющим жизнь нового тысячелетия, становится борьба за здоровье, и как следствие, за здоровый образ жизни.

Этим и обусловлено появление такого явления как фитнес. Ведь именно в формате фитнес клуба стало возможным объединение спорта, здоровья и красоты. Хореография так же отвечает всем этим качествам. При этом занятия танцами доступны каждому, независимо от пола, возраста и статуса человека. Ведь при всем многообразии танцевальных направлений каждый может найти то, что будет соответствовать его характеру, настроению и физической форме.

Именно это определяет актуальность тренировок с использованием хореографии в фитнесе. Хореография прочно вошла в эту систему, и пользуется большой популярностью среди посетителей фитнес клубов. При детальном рассмотрении фитнес программ элементы или принципы хореографии можно найти практически в каждой из них. Так же следует отметить, что особую нишу в сфере фитнеса заняли танцевальные тренировки, где все желающие могут познакомиться с разными стилями

хореографии, и такие тренировки пользуются все нарастающей популярностью.

**Цель работы:** изучить особенности использования хореографии в фитнес тренировках.

**Задачи работы:**

1. Проследить историю развития фитнеса в мире и России.
2. Рассмотреть хореографию и ее использование в занятиях фитнесом.
3. Исследовать виды фитнес тренировок с использованием хореографии.
4. Разобрать и предложить методику ведения фитнес тренировок с использованием хореографии.

**Методы исследования:** наблюдение, анализ литературы по заявленной теме, изучение и рассмотрение фитнес методик и программ, обобщение результатов исследования.

**Основное содержание работы.** В первой главе выпускной квалификационной работы «Теоретические основы использования хореографии в фитнесе» два параграфа. В первом параграфе «Фитнес и история его развития в мире и в России» изучается история развития фитнеса. Но прежде чем изучить историю возникновения фитнеса надо сначала разобраться, что же это такое. Как бы ни было это парадоксально, но до сих пор не существует единого определения понятию фитнес. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова "фитнес" и "фитнесс". Происхождение слова «фитнесс» английское, означает «соответствие», «приспособленность», и происходит от выражения «to be fit» (быть в форме). В настоящее время фитнес - это образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму.

Кажется, что история фитнеса молодая и вмещает в себя меньше века. Но на самом деле его корни уходят еще в древний мир, ведь на протяжении всей многовековой истории люди любили и умели заботиться о своем теле.

Зарождение фитнеса можно встретить в странах Ближнего и Дальнего Востока. Так, например в Древнем Китае зародилось философское учение Конфуция которое призывало к физической активности и поспособствовало появлению китайской гимнастики кунг-фу. Невозможно не упомянуть и вклад древнеиндийской культуры в развитие фитнеса. Их система йоги до сих пор одна из популярных тренировок в фитнес индустрии всего мира.

Но все же историю возникновения фитнеса принято считать с античных времен, когда тело человека возводилось в культ. Существовавшая в Афинах система воспитания мальчиков – калогатия зародила афинскую гимнастику, которая стала основой многих, более поздних комплексов упражнений. Также прародителем всех существующих видов ритмических упражнений является гимнастика танцевального направления - орхестрика. Прообразом фитнес залов считаются Геракловы пещеры на юге Пелопонесского полуострова: в них археологи обнаружили первые «тренажеры» – примитивные каменные устройства.

Особенно следует отметить термы Древнего Рима, место, служившее не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений.

В эпоху Возрождения открывается первая в Европе школа гимнастики, выпускается бти-томный труд «О гимнастическом искусстве» а так же книга «Трактат об искусстве пляски и танца». Эта тенденция интереса к физической культуре сохранилась и в Новое Время, в 18-19 веках гимнастика активно популяризовалась в Европе. В начале XX века популярность приобретает “ритмическая гимнастика”.

В конце XIX века американка Кэтрин Бичер разработала систему гимнастических упражнений - напоминающее современную аэробику.

Но все же родоначальником фитнеса в современном его понимании стала Америка. Отцом современного фитнес движения можно считать доктора Кеннета Купера. Именно им был впервые введен термин «аэробика». Европа тоже не стояла на месте в сфере физической культуры. В 60-х годах

формируется джаз-гимнастика. В послевоенное время Джозефом Пилатесом разрабатывается новая система упражнений направленных на оздоровление и улучшение качества жизни.

К нам в страну фитнес пришел лишь в конце 80-х годов. Впервые ритмическая гимнастика вышла на экраны советского телевидения в 1984г. В конце 90х получает широкое распространение такое явление как шейпинг, появляются нелегальные тренажерные залы из изготовленных самостоятельно тренажеров. Но именно в это время в Россию стремительно проникает такое понятие как фитнес, с семинарами приезжают иностранные профессионалы фитнеса. Появляется литература и видеоматериалы с методиками западных специалистов в области фитнеса. В 1989 году, в Ленинграде открывается первый фитнес клуб. В настоящее время выбор фитнес клубов в России очень разнообразен, каждый желающий заняться физической культурой и здоровым образом жизни может выбрать фитнес-центр по своим предпочтениям и возможностям. И, конечно же, ни один фитнес клуб не обходится без танцевальных тренировок в своем арсенале.

Во втором параграфе « Хореография и ее использование в фитнесе» описывается история хореографии, ее роль в спорте, соединение хореографии и спорта на современном этапе развития этих видов, а так же применение в фитнес тренировках принципов и элементов хореографии. Танец один из самых древних видов искусства и история развития танца идет параллельно с историей человечества. Потребность человека передавать друг другу свои эмоции и чувства выразилось в появлении этого многогранного вида искусства.

Танцы первобытного мира сменили сценические танцы античности. Большую роль в воспитании мужества, патриотизма, чувство долга у юношества в Древней Греции играли военные пляски – пиррихи. А римляне внесли огромный вклад в развитие искусства танца как создатели пантомимы. Разнообразны и богаты по содержанию были танцы и других народов.

В Средневековье роль танца была несколько снижена из-за влияния церкви, но танец все равно оставался важным элементом в жизни людей. В эпоху Возрождения отношение к танцу изменяется, с ростом торговли и промышленности расцветает и искусство. Танец возрождается и развивается.

Не было чуждо искусство танца и нашим предкам, уже на этапе раннего язычества на Руси на народных игрищах и гуляньях водились хороводы, существовали игрищные пляски.

В дальнейшем искусство танца во всем мире только развивалось. Само же слово хореография появилось гораздо позже, и впервые было использовано в начале 18в.

Как говорилось ранее, на протяжении всей истории немаловажную роль занимало развитие физической культуры. И проследив развитие спорта и хореографии можно увидеть их общность в этих вопросах. Недаром с древних времен искусство танца постигали не только будущие артисты этого жанра, но и большое внимание ему уделялось при подготовке спортсменов и воинов. Следует отметить, что в наше время, хореография является неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта. Так, например, ежедневные занятия хореографией имеют большое значение в художественной и спортивной гимнастике, подготовке фигуристов, синхронном плавании, прыжках на батуте.

В 20 веке хореографическое искусство становится массовым видом досуга. Танец начинает популяризироваться средствами массовой информации, его значение не только для ведения здорового образа жизни, но и психологического состояния человека активно пропагандируется среди населения. Именно поэтому большой популярностью среди огромного многообразия фитнес тренировок пользуются тренировки на основе или с использованием хореографии.

Конечно же хореография в фитнесе, это не хореография в своей полной форме, в основном это не овладение всеми навыками и движениями того или иного стиля, а освоение базового уровня. Хотя это относится не ко всем

фитнес программам использующим хореографию и здесь можно выделить их различие не только по танцевальным стилям и направлениям, но и по методике ведения тренировки, целям и задачам поставленным той или иной программой. Так, например аэробика, степ аэробика, body balance, Pilates dance, body Art, не являются танцевальными тренировками, однако в своем тренировочном процессе не только имеют танцевальные элементы, но и зачастую частично строятся по принципам хореографии.

Целый сектор в фитнесе представляют танцевальные фитнес программы, которые пользуются большой популярностью. В настоящее время в расписании каждого фитнес клуба можно встретить множество различных танцевальных направлений. Танцевальные классы стали неотъемлемой частью предлагаемых тренировок любого фитнес клуба.

Вторая глава «Практические рекомендации использования хореографии в фитнесе» также включает два параграфа. В первом параграфе «Виды фитнес тренировок с использованием хореографии» исследуется разнообразие фитнес программ, в которых используется хореография, дается их описание. Применение хореографии в фитнес тренировках очень разнообразно и многогранно, и рассматривая различные виды групповых фитнес программ можно во многих из них увидеть элементы хореографии в том или ином виде. Все тренировки, в которых используется хореография, можно поделить на два вида: в первом – хореография имеет второстепенное значение, помогая достижению задач и целей тренировки, в которые не входит задача привить танцевальные навыки, второй вид – танцевальные тренировки, одна из основных задач которых, является научить танцевальным движениям и основным навыкам в выбранном стиле хореографического искусства. Вначале рассмотрим тренировки, в которых хореография не стоит на первом плане.

Классическая аэробика (базовая) – представляет собой единство общеразвивающих гимнастических упражнений выполняемых под ритмичную музыку. Это наиболее распространенный вид аэробной

тренировки, именно на базе классической аэробики строятся различные виды таких тренировок.

Степ-аэробика – разновидность аэробики с использованием степ платформы. Эта тренировка была разработана в 90х годах в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер. Структурный состав элементов в степ — аэробике мало чем отличается от классической аэробики. Однако платформа вносит некоторую специфику в хореографию данного базового вида аэробики.

Dance Aerobic – один из популярных видов аэробики. От классической аэробики ее отличает то, что к движениям базового уровня добавляются движения разнообразных стилей хореографии.

Аквааэробика и акваденс – аэробная тренировка в воде. Такое занятие имеет ряд преимуществ перед тренировками на суше, так как в воде снимается напряжение, уменьшается нагрузка на суставы и позвоночник при этом их подвижность улучшается при этом нагрузка за счет сопротивления воды значительна.

Pilates Dance – современная фитнес программа относящаяся к направлению Body&Mind, основанная на синтезе тренировки Пилатес и хореографии. Все движения пилатеса выполняются под музыку и дополняются простыми хореографическими элементами.

Партерный балет или партерный Body Ballet – авторская разработка Летунович Т. Эту тренировку можно назвать промежуточной между тренировками использующими хореографию и танцевальными программами, так как основа этой программы движения классического танца. Уникальность программы состоит в том, что движения классического танца выполняются лежа.

Особую роль занимают танцевальные тренировки, в которых основы хореографии играют значительную роль и выходят на первый план.

Латина или латино-денс – танцевальная тренировка, которая проходит в ритме латиноамериканских танцев. Строиться такая тренировка может как в формате аэробики так и в формате хореографического занятия.

Belly-Dance (танец живота) – это стиль хореографии сочетающий в себе различные элементы традиционных арабских танцев. Одно из самых популярных направлений в настоящее время.

Street dance (уличные танцы) – танцевальная тренировка состоящая из многочисленного разнообразия направлений и видов уличных танцев. К ним относятся - крамп, джэм стайл, локинг, нью-стайл, хаус, рагга, хип-хоп, брейк и этот список постоянно увеличивается.

Lady Style – новое танцевальное направление в фитнесе, которое включает в себя симбиоз разнообразных танцевальных стилей: strip dance, go-go, vogue, женский RnB, а так же отдельное внимание уделяется пластике и гибкости.

Zumba – молодое направление в фитнес индустрии, автором которого является Альберто Перез. Эта программа изначально представляющая из себя аэробную тренировку в духе латинских танцев со временем переросла в тренировку в которой совмещаются в одном занятии элементы разных хореографических стилей от латиноамериканских до хип-хопа и фламенко.

Nia или Nia Dance – революционная методика, цель которой состоит в оздоровлении всех составляющих человека, его тела, разума, духа и эмоций. Главная задача занимающихся Nia это расслабиться, раскрепоститься, не заботясь о том насколько движения логичны и красивы создавать свой индивидуальный танец.

PortDeBras® – авторская методика фитнес-хореографа В. Снежика. Тренировка объединяет в себе несколько направлений: йога, пилатес, стрейчинг, силовая тренировка и все это сочетается с хореографией, которая является основным звеном этой методики.

Exercise class или Body Ballet – программа основанная на классической хореографии. Большая часть занятия проходит у балетного станка. Exercise

классического станка танца представлен в облегченном варианте, на основе базовых движений, адаптированных для людей не подготовленных, не имеющих навыков хореографии.

Во втором параграфе «Методика ведения фитнес тренировки с использованием хореографии» разбирается методика ведения фитнес тренировок с использованием хореографии. Применение хореографии в фитнес программах не однозначно, и в зависимости от формата тренировки можно выделить 2 основных типа ведения групповых тренировок в которых в той или иной мере используется хореография: аэробный и танцевальный. Соответственно формату тренировки будет соответствовать и методика ее проведения. Причем методика ведения аэробной тренировки отличается от методики ведения танцевальной тренировки. Все что их объединяет это лишь время проведения, это 45-55 мин, и этапы тренировочного процесса, в любом формате тренировка будет состоять из разминки, основной части и заминки, которая иногда заменяется движениями на улучшение растяжки.

Аэробный формат тренировки предполагает, что вся тренировка проходит непрерывно, без пауз и остановок, как между движениями, так и между этапами тренировки. Еще одной отличительной чертой такого занятия является то, что на протяжении основной части занятия должен сохраняться темп, который в свою очередь должен соответствовать частоте пульса в 120-160 ударов в минуту. Разминка – длится она в среднем 7-10 мин. В течении этого времени следует подготовить дыхательную и сердечно сосудистую систему к более интенсивным нагрузкам путем постепенного повышения частоты сердечных сокращений, разогреть мышцы тела и подготовить опорно-двигательный аппарат к последующей нагрузке усилив приток крови к мышцам и улучшив подвижность суставов.

Основная часть - аэробная фаза – является главной для достижения поставленных целей. Длительность аэробной фазы составляет примерно 25-35 мин. В разучивании связки используется так называемая цепная схема, схема с усложнением. Обычно такая комбинация занимает 2-4 музыкальных

квадрата и может выполняться поочередно на одну и другую сторону симметрично.

Заминка – завершать тренировку следует замедляя темп и уменьшая тем самым частоту сердечных сокращений. Ни в коем случае нельзя допускать резких остановок после аэробной фазы. В течение как минимум пяти минут пульс восстановиться и последние 5 минут тренировки можно посвятить небольшой растяжке и движений на развитие гибкости.

Следует отметить, что все танцевальные элементы должны быть доступны и просты для понимания, а все усложнения строиться за счет изменения темпа, различного рода сочетаний движений ног и рук, смены ракурса и направления в перемещении.

Существуют тренировки которые проходят в формате стандартной хореографической манере, то есть с остановками, постепенным разучиванием и полным разбором каждого отдельного движения, и затем возможным разучиванием танцевальной связки, реже полного хореографического произведения. Для достижения данных целей используется несколько возможных вариантов построения тренировки. В первом случае, отталкиваясь от фактора неоднородности и возрастных различий в группе возможно в расписании фитнес клуба разделять занятия на тренировки на 2 уровня сложности, для начинающих и тех, кто уже освоил базовые элементы данного стиля. Тогда на занятии для начинающих происходит последовательное изучение элементов танца с возможными модификациями, изучаются положения корпуса, рук и эмоциональная окраска данного стиля. На тренировке следующего, усложненного уровня, разучиваются небольшие связки, основанные на тех элементах, которые были разучены на предыдущей тренировке. В данном случае тренеру уже не приходится останавливать тренировку для объяснения правил выполнения того или иного движения, а лишь давать краткие рекомендации и пояснения, и после небольшой разминки, которая так же проходит в стиле данного направления танца, соединяя элемент за элементом, разучивается танцевальная связка. В

зависимости от целей и пожеланий занимающихся, возможно постепенное соединение этих связок в одну танцевальную композицию.

Так же очень популярны персональные тренировки с инструктором-хореографом. Персональный тренинг имеет ряд преимуществ перед групповыми тренировками. Во первых- тренировка проходит один на один с тренером, и соответственно строиться исходя из личностных характеристик и физического состояния занимающегося, а так же делается больший акцент на поставленные цели.

**Заключение.** Стремление к здоровому образу жизни посредством фитнеса и хореографии является актуальной темой в современном обществе. И, несмотря на то, что понятие фитнес появилось не так давно, стремление к развитию своих физических способностей и главное к здоровому образу жизни существовало на протяжении всей многовековой истории. Разные народы независимо друг от друга создавали различные программы и упражнения для поддержания хорошей физической формы, здоровья и эмоционального равновесия. Многие из них дошли до нашего времени и с успехом пользуются популярностью в современных фитнес программах во всем мире. В России так же поддержание здорового образа жизни всегда имело большое значение и физическая культура была неотъемлемой частью жизни нашей страны. Позже развитие физической культуры стало активно продвигаться в сфере фитнес индустрии, которая активно развивается и по сей день. И с уверенностью можно сказать, что все больше приобретает популярность занятия спортом и здоровым образом жизни.

Проследив путь развития хореографического искусства, начиная с древних времен и до нашего времени, можно увидеть, что танцы на всем протяжении развития человечества были неотъемлемой частью его жизни. Танец помогал человеку не только выразить свои чувства и эмоции, но и помогал развить хорошую физическую форму и поддерживать здоровый образ жизни. В этом и есть главное сходство танца и спорта. Именно поэтому в фитнес индустрии появилось особое направление – танцевальный фитнес,

который прочно занял свои позиции в расписании любого фитнес клуба по всему миру. Такая общераспространённость обуславливает появление новых фитнес программ с использованием хореографии. А долгая, непреходящая популярность уже известных, тренировок говорит о том, что танцевальные программы доказали свое право считаться полноценными видами в фитнес-индустрии.

Рассмотрев виды фитнес тренировок которые в той или иной мере используют хореографию мы видим что они прочно вошли в состав групповых фитнес программ. Одни из них используют лишь малую часть хореографической практики и не ставят перед собой задачи приобретения танцевальных навыков, а лишь посредством хореографии улучшается физическое состояние. То есть, нарабатывается не хореографический навык сам по себе, а физическая форма посредством этого навыка. Другие тренировки полностью построены на элементах хореографии и отвечают всем ее законам. И в цели такого занятия в первую очередь входит освоение танцевальных навыков и при этом, конечно же, не забывается и влияние тренировки на физическую форму и здоровье человека. Можно смело сказать, что фитнес индустрия уже невозможна без использования хореографии в своем многообразии тренировок и методик.

Изучив рассмотренные методики ведения тренировок с использованием хореографии, мы видим, что они могут быть разными по структуре и изменяться в зависимости от целей поставленных данным видом фитнес программы. Аэробный формат в меньшей степени поможет привить хореографические навыки, в большей степени он направлен на оздоровление организма и имеет спортивную направленность. Танцевальные тренировки в своей основе больше отталкиваются от принципов ведения стандартного хореографического занятия, но в то же время имеет ряд отличительных особенностей в связи с факторами связанными с проведением таких занятий в фитнес формате.